

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN  
TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN  
INSOMNIA DI PANTI GRIYA WERDHA  
JAMBANGAN SURABAYA**

SKRIPSI



OLEH:  
Naafiu Hayyu  
NRP: 9103017023

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
SURABAYA  
2021**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN  
TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN  
INSOMNIA DI PANTI GRIYA WERDHA  
JAMBANGAN SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:  
Naafiu Hayyu  
NRP: 9103017023

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
SURABAYA  
2021**

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya:

Nama : Naafiu Hayyu

NRP : 9103017023

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA  
DENGAN INSOMNIA DI PANTI GRIYA WERDHA JAMBANGAN  
SURABAYA**

Benar benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan / atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan / atau gelar akademik yang diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, Juni 2021

Yang membuat pernyataan

  
Naafiu Hayyu

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT  
KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN INSOMNIA DI PANTI  
GRIYA WERDHA JAMBANGAN SURABAYA**

OLEH:  
Naafiu Hayyu  
NRP: 9103017023

Pembimbing Utama : Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns.,M.Kep

  
( )

Pembimbing Pendamping : M.T Arie Lilyana, S.Kep.,Ns.,M.Kep.Sp.KMB

  
( )

Surabaya, Juli 2021

## SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Naafiu Hayyu

NRP : 9103017023

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya

Judul : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Insomnia Di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya

Untuk dipublikasi/ditampilkan di internet atau media lain (*digital library* perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan undang undang hak cipta

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Juni 2021

Yang membuat pernyataan

 Naafiu Hayyu





## HALAMAN PENGESAHAN

### SKRIPSI

#### **PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN INSOMNIA DI PANTI GRIYA WERDHA JAMBANGAN SURABAYA**

Skripsi yang ditulis oleh Naafiu Hayyu, NRP 9103017023 telah diuji dan  
disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 16 Juli 2021 dan telah  
dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji:

1. Ketua : Linda Juwita, S.Kep.,Ns., M.Kep. (..  ..)
2. Sekretaris : Ninda Ayu Prabasari P., S.Kep.,Ns., M.Kep. (..  ..)
3. Anggota : Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns., M.Kep. (..  ..)
4. Anggota : M.T. Arie Lilyana, S.Kep.,Ns., M.Kep.Sp.Kep.M.B. (.....  ..)

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan,



Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep.,Ns.,

M.Kep.NIK. 911.06.0600

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

ALLAH SWT yang telah memberikan saya kekuatan, kesabaran dan kelancaran  
dalam setiap langkah hidup saya.

Keluarga saya yang telah mendukung dan mendoakan saya tanpa batas.

Pembimbing dan penguji yang telah memberikan luang waktu untuk  
membimbing, memberikan motivasi dan kesabaran kepada saya dalam proses  
penyusunan skripsi.

## **HALAMAN MOTTO**

Allah SWT akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat (QS. Al-Mujadalah ayat 11).

Waktu bagaikan pedang.

Jika engkau tidak memanfaatkannya dengan baik, maka ia akan memanfaatkanmu  
(HR. Muslim).

Dia yang pergi untuk mencari ilmu pengetahuan, dianggap sedang berjuang di  
jalan Allah SWT sampai dia kembali pulang (HR. Tirmidzi).



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan Rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Insomnia di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya”. Skripsi ini disusun sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Peneliti berterimakasih kepada responden dan beberapa pihak yang turut berpartisipasi dan mendukung, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi dengan baik, diantaranya:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya telah memberikan fasilitas kepada peneliti dalam proses pengerjaan skripsi.
2. Ibu Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing utama yang memberikan saran, nasehat, meluangkan waktu, pikiran, kesabaran dalam membimbing dan memberikan motivasi yang berharga sejak awal hingga akhir pengerjaan skripsi.
3. Ibu Maria Theresia Arie Lilyana, S.Kep., Ns., M.Kep. Sp. Kep.MB selaku pembimbing pendamping telah memberikan masukan, saran, nasehat, dapat meluangkan waktu, pikiran, kesabaran dalam membimbing dan memberikan motivasi serta arahan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi.

4. Ibu Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua penguji penulis yang memberikan masukan kepada peneliti serta memberikan motivasi dan dukungan kepada peneliti.
5. Ibu Ninda Ayu Prabasari P., S.Kep., Ns., M.Kep selaku sekretaris penguji penulis yang memberikan masukan kepada peneliti serta memberikan motivasi dan dukungan kepada peneliti.
6. Nenek dan Kakek di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya selaku responden yang membantu dalam proses penelitian dari awal hingga akhir, selalu mendo'akan dan memberikan semangat kepada peneliti dalam pelaksanaan penelitian.
7. Seluruh *staff* dan perawat di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya yang selalu membantu peneliti dalam proses pengambilan data hingga intervensi, mendampingi dengan sabar dan tulus dalam proses pengerjaan skripsi
8. Ibu Made Indra Ayu Astarini, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing akademik telah memberikan motivasi, selalu mengingatkan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi agar tidak salah arah dan tetap fokus maju untuk menyelesaikan pengerjaan skripsi dengan baik.
9. Seluruh dosen pengajar dan *staff* Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang dapat menunjang peneliti dalam penyusunan skripsi.
10. Ibu, Bapak, Nenek, Adik Naufal dan Adik Nail, beserta keluarga saya yang senantiasa menyebut nama saya dalam do'a, sehingga peneliti

mampu menyelesaikan skripsi dengan bantuan do'a dan dorongan semangat dari keluarga.

11. Grup Mapres UKWMS (Theresia Andika, Tiffany Aditya, Maria Stefi, Imelda Tandipa dan Nico Renaldy) selaku *partner* peneliti yang memberikan dukungan, semangat, menemani, mengingatkan dalam penyusunan skripsi.
12. Nadiah Darayani, Ivanna Manam dan Valentine Pramesty selaku sahabat peneliti yang telah memberikan motivasi, semangat dan menemani dalam pengerjaan skripsi.
13. Teman-teman Fakultas Keperawatan angkatan tahun 2017 yang berjuang bersama, selalu memberikan semangat satu sama lain dan saling mengingatkan dalam proses penyusunan skripsi.
14. Alvina, Dwi, Debby, Farid, Wawan, Mada, Hendrik dan Adit selaku sahabat SMP saya, telah memberikan semangat kepada peneliti dan menjadi penghibur selama proses penyusunan skripsi.
15. Rifka Mufida, S.Kep, Nanda Aullia F.P, S.H, Debyta Deprianto, Fitria Wulandari S.Kep, Yogy Yuanna S.Tr.Kep dan Ratna Inda Sari, Amd.Kep selaku sahabat SMK peneliti, yang selalu memberikan semangat, dukungan, memberikan hiburan dan selalu menemani dalam proses pengerjaan skripsi.
16. Erwin Rohman selaku pendamping peneliti yang selalu menemani, memberikan motivasi, memberikan hiburan, menyemangati peneliti dan memberikan do'a dalam proses pengerjaan skripsi.

17. Remaja Masjid Maryam Surabaya yang selalu menjadi penyemangat, memotivasi peneliti dan menjadikan peneliti tenang selama pengerjaan skripsi.

Demikian peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi tidak luput dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan, sehingga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lebih lanjut.

Surabaya, Juli 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH PENELITIAN</b> .....	xvi
<b>ABSTRAK</b> .....	xvii
<b>ABSTRACT</b> .....	xviii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latarbelakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4. Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	8
2.1 Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	8
2.1.1 Pengertian Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	8
2.1.2 Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	9
2.1.3 Kontraindikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	9
2.1.4 Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	10
2.1.5 Mekanisme Fisiologi Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	15
2.2 Konsep Kualitas Tidur .....	16
2.2.1 Definisi Tidur .....	16
2.2.2 Kualitas Tidur Pada Lansia .....	17

2.3 Konsep Instrumen PSQI.....	21
2.3.1 Definisi Instrumen PSQI.....	21
2.3.2 Teknik Penilaian Instrumen PSQI.....	21
2.4 Konsep Kecemasan.....	24
2.4.1 Definisi Kecemasan.....	24
2.4.2 Jenis-jenis Kecemasan.....	24
2.4.3 Gejala Kecemasan .....	25
2.4.4 Konsep Instrumen GAI .....	26
2.4.4.1 Definisi Instrumen GAI .....	26
2.4.4.2 Teknik Penilaian Instrumen GAI .....	26
2.5 Konsep Insomnia .....	26
2.5.1 Definisi Insomnia .....	26
2.5.2 Klasifikasi Insomnia.....	27
2.5.3 Komplikasi Insomnia .....	27
2.5.4 Konsep Instrumen KSPBJ-IRS .....	27
2.5.4.1 Definisi Instrumen KSPBJ-IRS.....	27
2.5.4.2 Teknik Pemeriksaan Instrumen KSPBJ-IRS.....	28
2.6 Konsep Lansia .....	29
2.6.1 Definisi Lansia .....	29
2.6.2 Batasan Lansia.....	29
2.6.3 Proses Menua .....	30
2.6.4 Perubahan Pada Lansia.....	31
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>35</b>
3.1 Kerangka Konseptual.....	35
3.2 Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Insomnia Di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya .....	36
3.3 Hipotesis .....	37
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>38</b>
4.1 Desain Penelitian.....	38
4.2 Identifikasi Variabel Penelitian .....	39
4.3 Definisi Operasional .....	39
4.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	40
4.4.1 Populasi .....	40
4.4.2 Sampel.....	40
4.4.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	41
4.5 Kerangka Kerja Penelitian .....	41
4.6 Metode Pengumpulan Data.....	43
4.6.1 Pengumpulan Data .....	43
4.6.2 Instrumen Penelitian.....	46
4.6.3 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	50
4.7 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	50
4.7.1 Validitas .....	50

4.7.2 Reliabilitas.....	51
4.8 Teknik Analisa Data .....	52
4.8.1 <i>Editing</i> .....	52
4.8.2 <i>Tabulating</i> .....	56
4.8.3 Uji Hipotesis.....	56
4.9 Etika Penelitian.....	57
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN</b> .....	59
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian.....	59
5.2 Hasil Penelitian.....	62
5.2.1 Data Umum .....	62
5.2.2 Data Khusus.....	67
<b>BAB 6 PEMBAHASAN</b> .....	72
6.1 Kualitas tidur dan tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan insomnia di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya.....	72
6.2 Kualitas tidur dan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan insomnia di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya.....	74
6.3 Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan tingkat kecemasan pada lansia dengan insomnia di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tanggal 18 April–30 April 2021 .....	83
6.4 Keterbatasan penelitian.....	87
<b>BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	88
7.1 Kesimpulan.....	88
7.2 Saran.....	88
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	90
<b>LAMPIRAN</b> .....	95
<b>ARTIKEL ILMIAH PENELITIAN</b> .....	124

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Gerakan <i>Terapi Relaksasi Otot Progresif</i> .....	10
Tabel 2.2 Waktu tidur berdasarkan usia.....	19
Tabel 4.1 Desain Penelitian.....	38
Tabel 4.2 Tabel Definisi Operasional .....	39
Tabel 5.1 Total kamar di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya .....	60
Tabel 5.2 Jadwal kegiatan di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya.....	61



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan 1 terapi relaksasi otot progresif.....	10
Gambar 2.2 Gerakan 2 terapi relaksasi otot progresif.....	11
Gambar 2.3 Gerakan 3 terapi relaksasi otot progresif.....	11
Gambar 2.4 Gerakan 4 terapi relaksasi otot progresif.....	11
Gambar 2.5 Gerakan 5 terapi relaksasi otot progresif.....	11
Gambar 2.6 Gerakan 6 terapi relaksasi otot progresif.....	12
Gambar 2.7 Gerakan 7 terapi relaksasi otot progresif.....	12
Gambar 2.8 Gerakan 8 terapi relaksasi otot progresif.....	12
Gambar 2.9 Gerakan 9 terapi relaksasi otot progresif.....	13
Gambar 2.10 Gerakan 10 terapi relaksasi otot progresif.....	13
Gambar 2.11 Gerakan 11 terapi relaksasi otot progresif.....	13
Gambar 2.12 Gerakan 12 terapi relaksasi otot progresif.....	14
Gambar 2.13 Gerakan 13 terapi relaksasi otot progresif.....	14
Gambar 2.14 Gerakan 14 terapi relaksasi otot progresif.....	14
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual .....	35
Gambar 4.1. Kerangka Kerja Penelitian .....	42
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya .....	62
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya .....	63
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Mengalami Gangguan Tidur di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya .....	63
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Mengalami Kecemasan di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya .....	64

Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Memasuki Jam Tidur Malam di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya.....	64
Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Bangun Pagi di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya .....	65
Gambar 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya .....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Penjelasan Menjadi Responden.....	90
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	91
Lampiran 3. Lembar Data Demografi.....	92
Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	93
Lampiran 5. Kegiatan Pelaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	99
Lampiran 6. Kuesioner Kualitas Tidur.....	102
Lampiran 7. Kuesioner Tingkat Kecemasan.....	106
Lampiran 8. Kuesioner Insomnia.....	107
Lampiran 9. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	109
Lampiran 10. Surat Rekomendasi Penelitian.....	110
Lampiran 11. Lembar Disposisi Dinas Sosial Kota Surabaya.....	111
Lampiran 12. Hasil Uji Normalitas.....	112
Lampiran 13. Uji Statistik <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> .....	113
Lampiran 14. Surat Keterangan Melakukan Penelitian.....	114
Lampiran 15. Tabulasi Data Penelitian.....	115
Lampiran 16. Lembar Penilaian Kualitas Tidur.....	117
Lampiran 17. Lembar Penilaian Tingkat Kecemasan.....	118
Lampiran 18. Surat Permohonan Ijin Dinas Sosial.....	119
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian.....	120

## DAFTAR ISI ARTIKEL PENELITIAN

ABSTRAK.....	126
<i>ABSTRACT</i> .....	127
PENDAHULUAN.....	128
METODE PENELITIAN.....	129
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	130
PEMBAHASAN.....	133
KESIMPULAN DAN SARAN.....	134
KEPUSTAKAAN.....	135
BIODATA PENULIS.....	135

## ABSTRAK

### **PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN INSOMNIA DI PANTI GRIYA WERDHA JAMBANGAN SURABAYA**

OLEH: NAAFIU HAYYU

Seiring bertambahnya usia menimbulkan masalah kesehatan bagi lansia salah satunya adalah insomnia. Insomnia pada lansia ketika tidak segera ditangani akan menimbulkan dampak yang serius yaitu insomnia kronis. Tujuan penelitian ini untuk menjelaskan pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan tingkat kecemasan pada lansia dengan insomnia di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya. Desain penelitian menggunakan *pre eksperimental one group pre-post test design*. Variabel independen penelitian adalah terapi relaksasi otot progresif. Variabel dependen adalah kualitas tidur dan tingkat kecemasan. Populasi penelitian adalah lansia dengan usia  $\geq 60$  tahun. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* mendapatkan sampel sebanyak 30 lansia yang memenuhi kriteria inklusi. Terapi relaksasi otot progresif diberikan selama 6 kali dalam 2 minggu dengan durasi waktu 25 menit. Uji hipotesis menggunakan *wilcoxon signed rank test*. Hasil uji statistik antara pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan tingkat kecemasan pada lansia dengan insomnia diperoleh *p value* 0,000 ( $<0,05$ ), ada pengaruh yang signifikan terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan tingkat kecemasan pada lansia dengan insomnia. Terapi relaksasi otot progresif dapat menstimulasi otak yang menghasilkan hormon *endorphine* dan dapat memperbaiki kualitas tidur hingga mengurangi tingkat kecemasan pada lansia dengan insomnia.

Keyword : Terapi Relaksasi Otot Progresif, Lanjut usia, Insomnia, Kualitas Tidur, Tingkat Kecemasan

## **ABSTRACT**

### ***THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY ON SLEEP QUALITY AND ANXIETY LEVEL IN THE ELDERLY WITH INSOMNIA AT GRIYA WERDHA JAMBANGAN SURABAYA***

**BY : NAAFIU HAYYU**

*As we grow older our cause health problems for the elderly, one of which is insomnia. Insomnia in the elderly when not treated immediately will have a serious impact, namely chronic insomnia. The purpose of this research to explain the effect of progressive muscle relaxation therapy on sleep quality and anxiety levels in the elderly with insomnia at Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya. Design was used pre eksperimental one group pre-post test design. The independent variable of the study was progressive muscle relaxation therapy. The dependent variable is sleep quality and anxiety level. The study population was elderly with age  $\geq 60$  years. The sampling technique used purposive sampling to get a sample of 30 elderly people who met the inclusion criteria. Progressive muscle relaxation therapy is given for 6 times in 2 weeks with a duration of 25 minutes. Hypothesis testing using the Wilcoxon sign rank test. Sleep quality test results obtained p value 0.000 ( $<0.05$ ) while the level of anxiety at p-value 0.000 ( $<0.05$ ), there is a significant effect of progressive muscle relaxation therapy on sleep quality and anxiety levels in the elderly with insomnia. Progressive muscle relaxation therapy can stimulate the brain that produces endorphins and can improve sleep quality to reduce anxiety levels in the elderly with insomnia.*

*Keyword : Progressive Muscle Relaxation Therapy, Elderly, Insomnia, Sleep Quality, Anxiety Level*